

SEGUNDO PROGRAMA DE MINDFULNESS

Formas de mirar,de enfocar y percibir.

(Pensamiento y Naturaleza.)



Finalidad:

- Tomar conciencia de nuestros verdaderos modelos de enfoque tanto de nuestro mundo interno como externo.
- Descubrir a partir de la toma de conciencia de nuestros modelos de enfoque nuestros sistemas de percepción.
- Trabajar la calidad (pros y contras) de nuestras formas de mirar y por lo tanto ver, a través de la riqueza que nos proporcionan las metáforas construidas con los elementos de la naturaleza.
- Desarrollo a través de la Imaginación guiada del hemisferio derecho del cerebro, y su papel en la percepción.

UNA FORMA DE PRACTICAR EL MINDFULNESS QUE NOS INVITA A UNIR ACTITUDES, VALORES Y NATURALEZA.

Contenidos:

- Mirar cómo el agua: Transparencia
- Mirar cómo el viento: Desapego.
- Mirar como la caña: Tolerancia
- Mirar cómo la flor: Fragilidad.
- Mirar cómo el Águila: Grandeza.
- Mirar cómo el lobo: Aceptación de rechazo.
- Mirar Como el Perro: Fidelidad.
- Mirar cómo el Puma: La no violencia.
- Mirar cómo la mariposa: Salir de las crisis.
- Mirar cómo Tu mismo/a.- La visión del corazón unificado.



Metodología.

Las sesiones se basaran en el proceso de silenciamiento corporal e imaginaciones guiadas a través del simbolismo de los diferentes elementos de la naturaleza y algunos animales. Imaginaciones guiadas basadas en la antigua forma de Meditación Azteca.

Introducción.

Ejercicio de Mindfulness.

Compartir la experiencia.



